Der
Breslauische Erzähler.

Eine Wochenschrift.

Sechster Jahrgang. No. 22.

Sonnabend, den 25ten May 1805.

Erklärung des Kupfers.

Der Kalvariberg bey Albendorf.

Herr Pastor Tiede hat im 2ten Heft seiner Merkwürdigkeiten Schlesiens eine Beschreibung und Abbildung des Kalvaribergs geliefert. Da aber das gegenwärtige Kupfer mit jener Abbildung fast gar keine Aehnlichkeit hat, der Zeichner aber dieselbe für richtiger hält, glauben wir unsern Lesern durch Mittheilung derselben einen Gefallen zu erzeigen.

Der Kalvariberg ist kein hoher, aber langer mit mehreren Hügeln verbundener Berg, oder vielmehr, eine Stufe zwischen einer höhern und niedrigern Ebene. Oben findet man eine ziemliche Fläche, die nur durch wenige wellenförmige Hügel unterbrochen wird. Ohnweit der Kirche ist dieser Berg mit vielen kleinen Kapellen und Bildsäulen besetzt, welche auf die Leidensgeschichte Jesu hindeuten, und eben nicht für den Freund der Kunst bestimmt sind. Die meisten dieser

Kapellen liegen unter hohen Bäumen versteckt, und sind daher aus der Ferne nicht sichtbar.

Man genießt übrigens von der Höhe eine sehr freundliche Aussicht über Albendorf hin, nach der mehr erwähnten Gebirgskette und der Heuscheuer zu.

Der Standpunkt des Zeichners war ein Hügel am Fußsteige von Albendorf nach Wünschelburg. Man kann von da zwar nicht ganz in die Tiefe hinab blicken, um alle unten liegende Häuser zu überschauen; aber desto freyer fällt der Kalvariberg selbst, seiner ganzen Form nach in die Augen; welches der Hauptzweck des Zeichners war.

Der Schlaf.

Der Schlaf ist ein Zustand, den jeder aus der Erfahrung kennt, den aber, worinn er eigentlich besteht, und wie er im Körper bewirkt wird, noch niemand erklärt hat. Offenbar ist er ein Zustand der Ruhe, eine Pause des Lebens, die bestimmt ist, das Leben selbst zu stärken und zu erhalten; jedoch nur das äussere Leben wird durch den Schlaf unterbrochen — das innere dauert fort, und statt der Eindrücke von Außen, behilft die Seele sich mit Erinnerungen und Schöpfungen der Phantasie — sie träumt. Eigentlich träumen wohl alle Menschen beym Schlaf, und so lange sie schlafen; aber nicht immer so lebhaft, daß sie sich ihres Traums beym Erwachen bewußt

wußt wären. Je lebhafter indeß die Träume sind, je weniger erquickend ist der Schlaf, weil die Consumtion der Lebenskräfte alsdann weniger unterbrochen, und das Ausruhen geringer ist.

Ueber die Bestimmung und den Nutzen des Schlafs, will ich hier — aus einem zwar bekannten, aber doch zu großen und theuern Buche, als daß ich annehmen könnte, es sey in den Händen vieler meiner Leser — einige interessante Reflexionen hersetzen: Der Schlaf ist eine Unterbrechung der Lebensconsumtion, und für den Körper eben das, was für die Uhr das Pendul ist. In seiner Wirksamkeit liegt das vorzüglichste Mittel zur Verlängerung des Lebens selbst. Eine zwölf bis sechszehnstündige ununterbrochne Dauer des thätigen Lebens bey den Menschen, bringt schon einen so reissenden Strohm von Consumtion hervor, daß sich ein schneller Puls, eine Art von allgemeinen Fieber — das sogenannte tägliche Abendfieber — einstellt. Jetzt kommt der Schlaf zu Hülfe, versetzt den Menschen in einen mehr passiven Zustand, und nach einer solchen Pause von 7 bis 8 Stunden, ist der verzehrende Strohm der Lebensconsumtion so gut unterbrochen, das verlohrne so schön wieder ersetzt, daß nun Pulsschlag und alle Bewegungen wieder langsam und regelmäßig geschehen, und alles wieder den ruhigen Gang fortgeht. Daher vermag nichts so schnell uns aufzureiben und zu zerstöhren, als lange dauernde Schlaflosigkeit. Alte Leute schlafen darum weniger, weil bey ihnen die Lebensconsumtion schwächer ist, und sie daher weniger Erhohlung bedürfen. Selbst die Bäume würden ohne den

jährlichen Winterschlaf ihr Leben so hoch nicht bringen; und mehrere Gewächse und Blumen, zeigen uns eine wirkliche Art von Nachtschlaf. Manche — wie z. B. die gemeine Akazie — legen am Abend ihre Blätter zusammen, viele Blumen schliessen sich am Abend und hangen am Stiel herab, und geben so durch äussere Zeichen einen Zustand innerer Ruhe zu erkennen.

Der Schlaf giebt überhaupt — und für den Menschen insbesondere — gleichsam Stationen für das Leben. Ohne diesen beständigen Wechsel, diese beständige Erneuerung des Lebens, würde das Leben selbst uns anekeln, und unser Gefühl erschlaffen. Mit Recht sagt daher einer unsrer ersten Philosophen: Nehmt dem Menschen Hofnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf der Erde!

Die physischen Wirkungen des Schlafs sind: Retardation aller Lebensbewegungen, Sammlung der Kraft und Wiederersetzung alles dessen, was den Tag verlohren gegangen, und Absonderung alles Unnützen und Schädlichen. Es ist gleichsam die tägliche Krisis, wo alle Absonderungen am ruhigsten und vollkommensten geschehen.

Fortgesetztes und anhaltendes Wachen, verbindet also alle zerstöhrende Eigenschaften; unaufhörliche Verschwendung der Lebenskraft, Abreibung der Organe, und Verhinderung der Restauration.

Aber

Aber man glaube nicht, daß deßwegen ein zu lange fortgesetzter Schlaf das beste und sicherste Erhaltungsmittel des Lebens sey. Zu langes Schlafen häuft zu viel überflüssige und schädliche Säfte an, macht die Organe schlaff und unbrauchbar, und kann auf diese Weise ebenfalls das Leben verkürzen.

Niemand sollte unter 6, und niemand über 8 Stunden schlafen. Dies kann als eine allgemeine Regel gelten. Um ferner gesund und ruhig zu schlafen, und die ganze Absicht des Schlafs zu erreichen, merke man sich folgende Regeln, die von einem unsrer ersten Aerzte — D. Hufeland — herrühren:

1. Der Ort des Schlafens muß still und dunkel seyn. Je weniger äussere sinnliche Reitze auf uns wirken, desto vollkommner kann die Seele ruhen. Man sieht hieraus, wie zweckwidrig die Gewohnheit ist: ein Nachtlicht zu brennen.

2. Da das Schlafzimmer der Ort ist, an dem man den größten Theil seines Lebens zubringt, wenigstens an keinem so lange in einer Situation bleibt, so ist die Sorge äusserst wichtig, an diesem Orte eine gesunde und reine Luft zu erhalten. Das Schlafzimmer muß also geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt, und nicht geheitzt seyn, und die Fenster beständig offen gehalten werden, nur des Nachts nicht.

3. Man esse des Abends wenig, kann man sich daran gewöhnen: nur kalte Speisen, und immer einige Stunden vor Schlafengehen; auch geistige Getränke vermeide man am Abend. Es hängt von der Beobachtung dieser Regel sehr viel für einen ruhigen Schlaf und ein frohes Erwachen ab.

4. Man liege ohne allen Zwang und Druck, fast horizontal im Bette, nur der Kopf muß etwas erhöhet seyn. Nichts ist schädlicher als halb sitzend im Bette zu liegen, der Körper macht da immer einen Winkel, die Circulation im Körper wird erschwert; auch das Rückgrad immer fort gedrückt, wodurch ein Hauptzweck des Schlafs, freyer und ungehinderter Blutumlauf, verfehlt wird. Bey Kindern kann diese Gewohnheit selbst zu Auswüchsen des Rückgrads, Veranlassung geben.

5. Alle Sorgen und Lasten des Tages müssen mit den Kleidern abgelegt werden — keine darf mit zu Bette gehen. Man kann hierinn durch Gewohnheit sehr viel über sich erhalten. Daher ist nichts schädlicher als im Bette zu lesen, oder gar zu studiren. Man setzt dadurch die Seele in Thätigkeit, gerade in dem Zeitpunkt, wo alles darauf ankommt, sie völlig ruhen zu lassen, und es ist natürlich daß nun diese aufgeweckten Ideen die ganze Nacht hindurch im Kopfe herum spuken, und immer fort bearbeitet werden. Ein solcher Schlaf ist eben so wenig nützlich, als das Schlafen in einem erschütternden Wagen auf Reisen.

6. Es ist auch nicht einerley, wenn man diese 7 Stunden schläft, ob des Tages oder des Nachts. Dieses ist ein allgemein verbreiteter Irrthum; denn 2 Stunden vor Mitternacht durchschlafen, sind dem Körper mehr werth, als 4 Stunden am Tage. Die regelmäßige Umdrehung unsers Erdkörpers macht gleichsam eine vier und zwanzig stündige Lebensperiode für unsern Körper aus. Je mehr sich diese Periode mit dem Schlusse des Tages ihrem Ende nähert, desto mehr beschleunigt sich der Pulsschlag, und es entsteht ein wirklich fieberhafter Zustand, der, wie schon oben gesagt ist, das Abendfieber genannt wird, welches hauptsächlich wohl durch die Abwesenheit der Sonne, und der damit verbundenen Revolution im Luftkreise herrührt. Eben dieses kleine Fieber ist die Ursache, warum nervenschwache Menschen sich Abends geschickter zur Arbeit fühlen, als am Tage. Sie müssen erst einen künstlichen Reitz haben, um thätig zu werden; das Abendfieber ersetzt bey ihnen die Stelle des Weins; allein die Folge davon ist Müdigkeit, Schlaf und Krisis durch die Ausdünstung, welche im Schlafe vor sich geht.

Jeder Mensch hat alle Nacht seine kritische Ausdünstung, wodurch das, was am Tage Unnützes und Schädliches in uns erzeugt wurde, abgesondert und entfernt wird. Diese tägliche Krisis ist jedem Menschen nöthig, und zu seiner Erhaltung äusserst unentbehrlich; der rechte Zeitpunkt derselben ist der, wo das Fieber seinen höchsten Grad erreicht hat, wenn die Sonne gerade unter uns steht.

Wer also dieser Stimme der Natur nicht folgt, stöhrt die ganze wichtige Krisis, versäumt den wahren Zeitpunkt; und legt er sich nun auch gegen Morgen nieder, so kann er doch schlechterdings nicht die ganze wohlthätige Wirkung des Schlafes in dieser Absicht erhalten. Rheumatische Beschwerden, geschwollene Füsse, u. s. w. sind die unausbleiblichen Folgen der Nachtschwärmereyen.

Zugleich verlieren diejenigen, welche die Nacht zur Arbeit, und den Morgen zum Schlaf anwenden, gerade die schönste und schicklichste Zeit zur Arbeit. Nach jedem Schlafe sind wir im eigentlichsten Verstande des Worts: verjüngt; wir sind früh allemal grösser als des Abends, wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte; so wie des Abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also der Charakter des Alters herrscht. Man kann daher jeden Tag als einen kleinen Abriß des menschlichen Lebens ansehen — der Morgen gleicht der Jugend, der Mittag dem männlichen Alter, der Abend dem Alter des Greises. Wer wollte nun nicht lieber die Jugend des Tages zu seiner Arbeit benutzen, anstatt des Abends, im Zeitpunkte der Erschöpfung und des Alters seine Geschäfte beginnen? — Früh sieht die ganze Natur am frischesten aus — auch der menschliche Geist ist noch nicht durch die mancherley Eindrücke des Tages getrübt und sich unähnlich gemacht. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eignen Daseyns so rein, so vollkommen, als an einem schönen Morgen!

Alle die ein hohes Alter erreichten, liebten das Früh'aufstehen, und das Früh' zu Bette gehen. Wesley, der Stifter einer eignen Secte in England, machte das Früh'aufstehen sogar zu einem eigenen Religionsgesetz. Sein Wahlspruch, den man allgemein als eine ächte Lebensregel empfehlen kann, war:

„Früh' zu Bett' und früh' wieder auf, macht die „Menschen gesund, weise, und reich! —

Das Wiedersehn.

Ballade.

Laut schmetterte Trommetenstoß
Und Paukenwirbelhall
Von Uffo's stolzem Felsenschloß
Herab ins niedre Thal.
Man trank der Reben goldnen Trank,
Es tönt' geleerter Humpen Klang
Im hohen Ahnensaal.

Denn es begieng den Ehrentag
Graf Horsting hoch und hehr,
Da Kaiser Lothar's Ritterschlag
Ihm reichte Sporn und Speer.
Doch unter allen er allein
Schien ihnen düsterernst zu seyn,
Als drückte es ihn schwer.

Da tönte feyerlich und schwach
Zu einer Harfe Klang
Im nah gelegnen Vorgemach
Ein klagender Gesang.
Und still aufhorchend jeder stund;
Die schon erhabne Hand vom Mund
Mit vollem Becher sank.

„Hört an: ein deutscher Ritter kühn
„Zog ins gelobte Land,
„Es rief vom heim'schen Boden ihn
„Des Eidschwurs heilig Band.
„Wohl kämpft' er tapfer, doch er fiel
„Besiegt im wilden Schlachtgewühl
„Von eines Emir's Hand.

„Ach! es bedrückt' ihn Sklaverey
„Und ihrer Fessel Schmach;
„Doch bald wurd' er durch Liebe frey —
„Die harte Fessel brach!
„Es schmolz sein Herz im Freudenstrahl
„Und heisse Gegenliebe stahl
„Sich in ihn allgemach.

„Des Herren rosigt Töchterlein,
„Fatime war ihm hold,
„Es winkte ihm, nur ihm allein
„Der Trauten Minnesold.
„Es rührte ihn der Liebe Rausch,
„Es blinkte für des Glaubens Tausch
„Ihm Freyheit, Ehre, Gold.

„Doch bald, ach bald verschwand der Traum,
„Es griff ihm fürchterlich
„Die Reu' ans Herz; von seinem Flaum
„Nun alle Ruhe wich.
„Gewissensangst verfolgte ihn
„Allüberall. Ihr zu entfliehn
Quält' er vergebens sich.

„Er zog zur Sühnung seiner Schuld
„Zu Sion's heil'gen Höh'n,
„Um Gnade sich und neue Huld
Bußfertig zu erflehn,
„Hinweg aus seines Weibes Arm —
„Still hofte sie und ohne Harm
„Ein baldig Wiedersehn.

„Es hofte wohl sein treu Gemahl
„Auf Uffo's Wiederkehr
„Mit der Verzweiflung banger Quaal,
„Mit Seufzen tief und schwer.
„Es weint' ihr Aug' es klagt' ihr Mund,
„ Die zarten Hände, rang sie wund —
„Ach Uffo kam nicht mehr!

„Sie wühlte in dem Lockenhaar
„Verzweifelnd, liebesarm —
„Und es vergieng ein langes Jahr
„Ihr unter Schmerz und Harm.
„Ihr grauer Vater sank dem Tod
„Ob Fatmens Schmerz, ob Fatmens Noth
„Bekümmert in den Arm.

„Sie

„Sie lächelte an seinem Grab,
„Sah in die Wolken hin,
„Ergriff die Harfe und den Stab
„Dem Ritter nachzuziehn.
„Sie zog durch Land, sie zog durch Meer:
„Ach nirgends war ihr Uffo mehr,
„Ach nirgends fand sie ihn!

„So fahre hin du letzter Strahl
„Der Hofnung! — fahre hin!
„Du, der sich trüg'risch in mich stahl,
„Mir täuschte Herz und Sinn!
„Fahr' hin du schnöder Irrlichtschein!
„Mir ist das Leben Höllenpein
„Und nur der Tod Gewinn!

Die Stimme schwieg, es fuhr der Graf
Von seinem Sessel auf;
Als führe er nach langem Schlaf
Aus bösen Träumen auf.
Er rang mit Freud', er rang mit Schmerz,
Es floß sein bas geängstet Herz
In sanfter Thränen Lauf!

„Fatime Du? — O Gott hab Dank!" —
„Ach Uffo, Uffo! Du!" —
Auf — fuhr die Thür, ein Pilgrimm drang
Laut schluchzend auf ihn zu.
Hin sank die Kutte und der Bart,
Und da stand Fatme schön und zart
In Augenblickes=Nu.

So blieben beyde hingebannt
Wie Marmorbilder stumm,
Es stockt' ihr Blut, ihr Athem schwand;
Todt sanken beyde um —
Vereint am Grabe, ohne Groll,
Die Freunde standen trauervoll
Und lang' um sie herum.

Nun birgt ein Sarg und eine Gruft
Ihr moderndes Gebein;
Frey wölbt sie sich in heitrer Luft,
Sie drückt kein schwerer Stein,
Nur Moos und Epheurank' umzieht
Sie, und durchs Grün durchschimmernd blüht
Auf ihr manch Blümelein.

C. B. A. Sessa.

Allerley.

Unter den Russen nimmt man die Begriffe roth und schön so für eins, daß sie mit einem Worte bezeichnet werden. Ein schönes Mädchen heißt also ein rothes Mädchen; und in welchem Sinne die gemeinen Russen dies nehmen, sieht man auf den dick geschminkten Wangen der gemeinen Russinnen. Unter den Mauren — in Africa — dagegen ist fett und schön einerley, und ein schönes Mädchen ist dort ein fettes Mädchen. So wie die Russinnen nun ihre Backen künstlich zu röthen suchen, wenden die Maurinnen alles an um sich fett zu machen, und

und diesen Zweck durch besonders dazu eingerichtete Speisen und andere Mittel zu erreichen.

Daß Ostindien die älteste Wiege des Menschengeschlechts, und der Kultur der Menschen überhaupt ist, leidet wohl keinen Zweifel mehr. Von dort aus verbreitete sich die älteste Bildung, und setzte sich vorzüglich in Aegypten fest, von woher sie zum Theil durch die Griechen nach Europa übertragen wurde.

Die Aehnlichkeit dessen, was wir von den alten Aegyptern und den noch jetzt in Indien befindlichen Resten des indostanischen Alterthums kennen, ist zu groß, um den gemeinschaftlichen Ursprung zu verkennen. Ich erinnere hier bloß an die gemeinschaftliche Verehrung der Thiere — der Kühe, der Habichte u. s. w. Die Aegypter trugen — nach Herodot — bey gewissen Feyerlichkeiten alle Jahr eine hohle, aus Holz verfertigte und vergoldete Kuh umher, (in welcher die Tochter des Mykerinus begraben seyn sollte.) Noch jetzt dient eine ähnliche, goldene oder vergoldete hohle Kuh in Indien zu vielen Absichten. Als neulich ein Fürst sich wollte in die Classe der Braminen aufnehmen lassen, mußte er sich in eine hohle goldene Kuh gleichsam begraben lassen, und dann aus ihrem Bauche wie neugebohren wieder hervor kriechen, wodurch er auf einmal zum Braminen wurde.

Eine

Eine der räthselhaftesten Symbole der alten Aegypter ist bekanntlich der Sphinx, eine Gestalt, die auf einem Löwenkörper einen Menschenkopf und eine Menschenbrust trägt; und doch scheint die Figur mit der noch jetzt in Indien geglaubten vierten Erscheinung des Vishnu einerley zu seyn; der, nach der Lehre der Braminen gerade in dieser Gestalt erschien, um den Riesen Jrania zu tödten und zu zerreissen. Daß in der indischen Götterlehre die Erscheinungen des Vishnu, nur allegorische Darstellungen gewisser Eigenschaften der Gottheit, und die bekämpften Riesen und Ungeheuer den Menschen drohende Uebel sind — ist bekannt! Wie manche unerwartete Aufschlüsse über das Alterthum überhaupt, und das alte Aegypten insbesondre, könnten wir nicht noch aus Ostindien hohlen!

Sonne und Mond.

Eine Fabel.

Der Mond wurde einst eifersüchtig auf die Sonne, weil man ihr — so glaubte er — mit Unrecht ein grösseres Licht und eine stärkere Wärme zuschrieb als ihm; da er doch — gleich den meisten kleinen Genies — niemanden nachzustehen glaubte. Er zog bald noch einige andre kleine Wandelsterne in sein Interesse, die die glänzende Nachbarin nicht weniger haßten. Sie machten zusammen ein Complott, und eh' die ruhig strahlende Sonne es sich versah'

war=

warfen sie einen dunklen Schleier über ihr glänzendes Antlitz. Die Sonne hörte zwar auf zu strahlen, aber — zu spät bemerkten die Thoren, daß mit dem Licht der Sonne ihr eigner Glanz erlosch! Schnell und beschämt zogen sie den Schleier zurück — umsonst! Man hatte sie alle dunkel gesehn!

Auflösung des Räthsels im vorigen Stück.

Toll — Tollkopf — Tollhaus.

Silbenräthsel.

(Dreysilbig.)

Die erste wird getrunken und gegessen,
Die beyden letztern ziehn durch alle Länder hin;
Das Ganze ist so groß, so unermessen,
Daß Millionen Welten in ihm glühn!

Dieser Erzähler wird alle Sonnabend in der Buchhandlung bei Carl Friedrich Barth jun. in Breslau ausgegeben, und ist außerdem auch auf allen Königl. Postämtern zu haben.



Calvari Berg bei Albendorf

